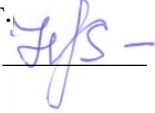


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с.Рыткучи»**

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол №1 от «31» августа 2022г. Руководитель МО <u>С.Б.Нурова</u> 	Согласовано «31» августа 2022г. Зам. директора по УВР <u>О.В.Бирючева</u> 	Утверждено Приказом МБОУ СШ с. Рыткучи № 01-11/155 от 01.09.2022г. И.о.директора <u>Е.Н.Корчева</u> 
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10 класса
на 2022-2023 учебный год**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Шубин Г.И.
учитель физической культуры

с.Рыткучи, 2022г

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями и дополнениями;
- 2) Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, с изменениями от 29.12.2014г., 31.12.2015г., 29.06.2017г.);
- 3) приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- 4) приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- 5) Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- 6) СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- 7) СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2
- 8) Примерная основная образовательная программа среднего общего образования.
- 9) «Физическая культура» автор А.П. Матвеев, 2012 г. Издательство «Просвещение», 2016г;
- 10) Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность:
 - Устав МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Учебный план на 2022-2023 учебный год;
 - ООП ООО МБОУ СШ с.Рыткучи;
 - Календарный учебный график МБОУ СШ с.Рыткучи на 2022-2023 учебный год.

Цели и задачи обучения

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, введено «**Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО**», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Место предмета «Физкультура» в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ СШ с.Рыткучи на изучение физкультуры в 10 классе отводится 105 ч. Рабочая программа предусматривает обучение физкультуры в объёме 3 часов в неделю в течение 1 учебного года.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО, структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы ГТО в соответствии своим возрастом.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10–11	3	Физическая культура: 10–11 классы под ред. А.П. Матвеева, Е.С. Палеховой – ВЕНТАНА-ГРАФ, 2013г.)

В программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по национальным видам спорта и по лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14

	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Учебно-методическое обеспечение

Программы по физической культуре

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта (II поколение) основного общего образования.

Программы общеобразовательных учреждений ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Москва. «Просвещение» 2008 г. Программа подготовлена А.П. Матвеева, Е.С. Палеховой «Физическая культура. 10-11 классы» в соответствии с Государственным стандартом общего образования по физической культуре. (А.П. Матвеев, Е.С. Палехова – ВЕНТАНА-ГРАФ, 2013г.).

Учебники по физической культуре

«Физическая культура. 10 класс», под общ.ред. А.П. Матвеева (М.: Просвещение, 2013);
«Физическая культура. 11 класс», под общ.ред. А.П. Матвеева (М.: Просвещение, 2012).

3. Тематическое планирование 10 класс

№ ур.	Разделы и темы уроков	Примечание
Раздел 1. Легкая атлетика (18ч.)		
1.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ	
2.	Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	
3.	Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	
4.	Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО, структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.	
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.	
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.	
7.	Прыжок в длину на результат. Нормы ГТО	
8.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Челночный бег.	
9.	Метание гранаты из различных положений.	
10.	Метание гранаты на дальность.	
11.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
12.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	
13.	Бег на 2000 м. Нормы ГТО	
14.	Бег 20 минут. Спортивные игры (футбол).	
15.	Бег 20 минут. Спортивные игры (футбол).	
16.	Бег на результат 100 м. Нормы ГТО. Эстафетный бег.	
17.	Низкий старт 30 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	
18.	Низкий старт 30 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	
Раздел 2. Гимнастика (12ч.)		
19.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три. Угол в упоре.	
20.	Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	

21.	Подтягивание на перекладине (Юн.), разгибание и сгибание рук в упоре лежа (дев). Нормы ГТО	
22.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении.	
23.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем с переворотом.	
24.	Лазание по канату в два приема без помощи ног. Нормы ГТО, КУ на гибкость.	
25.	Подтягивание на перекладине. Подъем с переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног.	
26.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту. Нормы ГТО	
27.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.	
28.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.	
29.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня.	
30.	Комбинация из разученных элементов	
Раздел 3. Волейбол (15ч.)		
31.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	
32.	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
33.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
34.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
35.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учебная игра.	
36.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
37.	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	
38.	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	
39.	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	
40.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	
41.	Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	
42.	Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра	
43.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку.	
44.	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра.	
45.	Двусторонняя учебная игра.	
Раздел 4. Баскетбол (15ч.)		
46.	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Инструктаж по ТБ	
47.	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	
48.	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	
49.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	
50.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	

51.	Ведение мяча с сопротивлением.	
52.	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	
53.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	
54.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	
55.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	
56.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок.	
57.	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	
58.	Нападение против зонной защиты. Учебная игра	
59.	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	
60.	Нападение против зонной защиты. Учебная игра	
Раздел 5.Мини-футбол (15ч.)		
61.	Удары по мячу ногами: (упражнения «У стенки», «Забей гол», «Точная передача», «Мяч в кругу», «Кто самый меткий», «Мяч в кругу», «В движении»)	
62.	Удар серединой подъема: (упражнения:«Имитация», «Медленный удар», «Метко в цель», «Между конусов», «По катящему мячу», «Навстречу»).	
63.	Удар носком. Удар серединой подъема: (упражнения:«Имитация», «Медленный удар», «Метко в цель», «Между конусов», «По катящему мячу», «Навстречу»).	
64.	Удар внутренней частью подъема: («В цель», «Через шнур», «Квадрат», «Через стойку»)	
65.	Удар внешней частью подъема: («Вдвоем», «С разбега», «По катящемуся мячу»)	
66.	Удары с полукруга и слета: («В стенку», «Вкруг», «Подбрось мяч», «Набрось мяч партнеру», «Друг другу», «Забей гол»)	
67.	Остановки мяча. Учебная игра.	
68.	Удары по мячу головой: («Подвешенный мяч», «Жонглер», «У стенки», «Передачи мяча», «Сквозь кольцо»)	
69.	Остановки мяча: («Ударь и останови», «Останови и передай», «Передача в центр», «Вдвижений», «Подбрось мяч свечкой»).	
70.	Открытие: (упражнения «Игра с партнером», «Квадрат», «Игра в четверо ворот»).	
71.	Закрывание: упражнения: («Двое против одного», «Один против двух», «Двое на двое»,).	
72.	Отбор мяча путем согласованных действий. Учебная игра.	
73.	Особенности игры вратаря. Учебная игра.	
74.	Тактические действия во время игры в мини-футбол	
75.	Тактические действия во время игры в мини-футбол	
Раздел 6.Лыжная подготовка (14ч.)		
76.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Повторение изученных ходов.	
77.	Повторение изученных ходов.	
78.	Попеременный 4-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
79.	Попеременный 4-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
80.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
81.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	
82.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 4 км.	
83.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 4 км.	

84.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. Нормы ГТО	
85.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. Нормы ГТО	
86.	Эстафеты с преодолением препятствий.	
87.	Эстафеты с преодолением препятствий.	
88.	Прохождение дистанции до 4 км. Коньковым ходом.	
89.	Прохождение дистанции до 4 км. Классическим ходом.	
	Раздел 7.Национальные виды спорта (16ч.)	
90.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Бег с палкой до 1000 м.	
91.	Бег с палкой до 2000 м. Прыжки в длину с места. Нормы ГТО	
92.	Бег с палкой до 2000 м. Тройной прыжок в длину с места.	
93.	Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	
94.	Тройной прыжок с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	
95.	Стрельба из пневматической винтовки. Нормы ГТО	
96.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
97.	Метание гранаты на дальность. Нормы ГТО	
98.	Сборка и метание чата на хорей.	
99.	Сборка и метание чата на хорей.	
100.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
101.	Прыжки через нарты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
102.	Бег с палкой до 3000м (юн.), 2000 м. (дев).	
103.	Перетягивание палки из положения сидя.	
104.	Перетягивание палки из положения сидя	
105.	Итоговое занятие за учебный год	
	ИТОГО: 105 часов	

Лист внесения изменений в рабочую программу

[illegible]